



JATI北海道支部第31回ワークショップ

『トレーニング指導者としてのトレーニング実践』

トレーニング指導者として誰もが自信を持って指導できるようにベーシックエクササイズの質を向上させる内容。ベンチプレス・スクワット・デッドリフトのBig3を軸として、フォーム、動作コントロール、指導テクニックなどを盛り込み、様々なトレーニング指導者で情報共有・ディスカッションを行いながら展開していきます。

2015年11月28日(土) 13:30~17:10(受付開始13:00~)

■ 参加費: 会員 3,000円 一般 5,000円 学生(会員外) 4,000円 (定員40名)

★JATI継続単位3.0 ★NSCA-CEU0.3(申請中) ★健康運動指導士・健康運動実践指導者 単位(申請中)

120分

seminar 1

さわだ ともき
澤田 友紀

『トレーニング指導者としてのベーシックエクササイズ』
~Big3を実践する~



専門学校北海道体育大学専任教員。JATI北海道支部支部長。専門学校教員として学生の教育、講義を展開する傍ら、トレーニング指導者として、北海道大学アメリカンフットボール部ストレングスコーチをはじめ、講習会講師、JATI北海道支部の運営など幅広く活動している。
JATI-AATI 健康運動指導士 ViPR認定インストラクター

60分

seminar 2

おおすが たかひろ
大菅 貴広

『ベーシックエクササイズの応用』
~雑巾を用いたエクササイズバリエーション~



合同会社ベストパフォーマンス所属。JATI北海道支部委員。北海道内の高校・大学を中心にトレーニング指導を展開。アスリートのみならず介護予防の運動指導も幅広く取り組み、様々な年齢層に対する運動指導を行う。専門学校講師として学生の育成にも力を入れている。
JATI-AATI 健康運動指導士

■ 会場: 北星学園大学 体育館

アリーナ/フィットネスルーム

〒004-0042 札幌市厚別区大谷地西2丁目3-1 (駐車場あります)

- アクセス: 地下鉄 東西線大谷地駅1番出口より徒歩5分
- 参加お申し込み: <http://www.jati.jp/> 2015.11.28北海道支部ワークショップより
- お問い合わせ: info@jati.jp



- 実技できる服装
- 室内シューズ必要
- ★ 更衣室あります